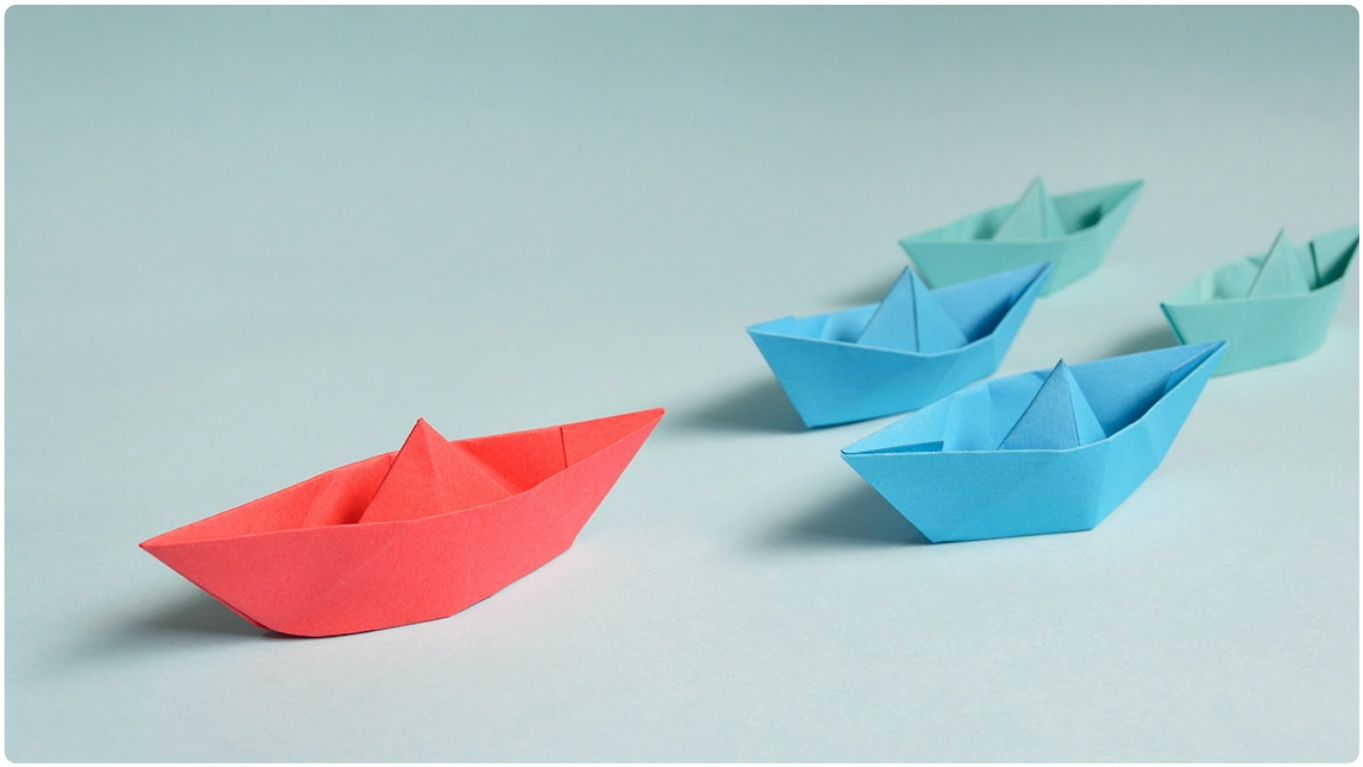
05｜教你全面提升专注力，学习时不再走神

2021-06-16 高冷冷

《如何成为学习高手》 课程介绍 >



讲述：莫小巧
时长 09:52 大小 18.10M

学习是有方法的，按照正确的方法练习，每个人都可以成为学霸。

大家好，我是冷冷。

今天要跟大家分享的是，学习和工作的时候，如何提升专注力。

01

积极心理学家米哈里·契克森米哈赖，把完全投入、十分专注于眼前行为时的心理状态，称为“心流”，并认为这是我们获得幸福的一种途径。“心流”会让我们从忧虑感和压力中解脱出来。

而且，Treisman 的研究显示，只有在“注意状态”下，我们才能做到对知识、概念、事物的透彻理解和学习。

提升专注力的第一个要点是“互动”，我们主要讲听课、记东西、看书三种场景下的互动。

如果你在上课的时候，只是被动地听老师讲解，这是很容易走神的。那么，怎么做到“互动”呢？

你可以边听，边默默重复老师某句话中的关键词。另外，做笔记也是有用的，但要注意的是，你不能直接誊抄，因为直接誊抄是被动、机械的做法。要有所取舍、有所整合地做笔记，过程中，要加入你的主动思考。这就是听课时，你可以跟老师以及知识进行的“互动”。

再说记东西，如果你在背书的时候，只是默默重复，也是很容易走神的。这一点，相信大家都有相同的经历。在记忆的场景中，你可以进行的互动，包括出声背诵，或者用笔不时地写写划划。

再就是看书的时候，如果是枯燥难懂的专业课书籍，按部就班地阅读和做笔记，也是很容易走神的。如何才能专注地读下去呢？

我建议你做笔记的时候，别直接全部划线，而是有选择地划线关键词。就像是诗词中会有“词眼”，你可以稍加思考，去找到你所读的那句话中的“句眼”。这个思考和选择的过程，意味着你在主动参与，与书有了“互动”。

总之，做事的时候，不要让自己停留于“旁观者”的角色，要去主动进行“互动”，成为一个“**参与者**”。这是学习时提升专注力的第一个方法。

02

我们接着说提升专注力的第二个方法：**问题让人专注**。其实这个方法，算是“互动”的一种，但值得拿出来详细讲一讲。

之前有学弟问我：“我每次进行抄写还有看网课的时候都会走神，后面思想就基本不在线了。有什么办法可以改善啊？”我回答：“可能是因为，你只是在机械地抄写或者单纯地听课。一个建议，带着问题去抄写和听课。问题让人专注。”

为什么说问题让人专注呢？先打颗栗子。

我超喜欢看悬疑推理片，大家如果也有这种观影经历，会知道这类电影特别扣人心弦，与其它类电影相比，更容易让人全神贯注。为什么呢？

一个原因在于，看的过程中，我们心里是有“问题”存在的。比如《看不见的客人》，事情的真相到底是什么？越看越觉得困惑，越想继续看下去；再比如《天才枪手》，这个作弊方案会成功吗？会不会被抓到呢？

对不对？**问题真的让人超级专注，带着困惑的大脑，总是会把认知资源（或者说注意力）留给寻求答案。**

学习的时候，你可以向自己提问，比如：这段话可以回答什么问题呢？这个知识点，跟哪块儿知识有联系呢？

带着问题去学习，你自然就会变得专注。

03

最后，我们再说一下，在考试这个特殊的场景中，该如何集中注意力。

考试的时候，我们常常会感到紧张，容易被周围人的声音和做题的进度所影响，如果遇到有难度的题目，还会很焦虑，难以静下心去做题。我这里提供一个简单有效的解决方法，叫做“默念”。不夸张地说，**“默念”可以让你在一定程度上，做到“超常发挥”。**

我参加考研英语的考试时，刚做到阅读题，就觉得自己完了，因为有太多不认识的单词。我特别绝望，甚至想交白卷，这念头很强烈，持续了好几分钟。当时我决定用“默念”让自己把注意力集中在试卷本身，而不去想我要不要放弃。

我是怎么默念的呢？我不出声地阅读试卷上的题目，并且跟自己对话：

> 诶，这一题该选什么呢？
> 嗯……选这个应该没错…——我甚至会边默念边微微点头。
> 诶，这个好像有点难？我得再看看，好像可以从这句话中找到答案…

大概就是这些碎碎念，也就是说，我把那些本应在大脑中迅速闪现的念头，转化成了具体的语言。要注意的是，这些自我对话，都是不出声的，但**一定要有口型**。因为，如果仅仅是在心里这么想，还是会走神，会陷入考场上的焦虑和恐慌。而“默念”，会把你全部的注意力，或者说全部的“工作记忆”，集中在做题上。

我当时就是靠这个方法，做完了英语试卷，甚至是提前 45 分钟做完的。虽然过程中有很多不认识的单词、很多觉得太难的题目，但我几乎没有再感到恐惧，注意力一直很集中。

关于“默念”，我曾收到过很多读者的反馈。他们会告诉我：冷冷你这个默念的方法真的特别特别好用！如果没有它，我真的就要放弃了，不可能考这么好。

另外，如果你在平时看书或者做题的时候，觉得某些知识点很难懂、某些题很难做，完全投入不进去，你也可以试试“默念”：

> 啊这个题也太难了吧！这是人类能解决的问题吗？
> 不行，我一定要把这个知识点弄懂。
> 我就不相信了，这么个小破题，还能难倒我？

这种吐槽，会有效地消解掉你的烦躁与挫败感，帮助你更轻松地坚持下去。

04

最后，我们来聊一聊，如果走神了该怎么办呢？

我们在学习和工作的过程中，都会有心思飘忽不定的时候，大多数人会为之烦躁，继而把很多时间和精力，耗费在应对这些负面情绪上。

但其实，每个人都会走神，走神本身并不是一个问题。你不需要自责，更不需要气急败坏。走神了，然后你意识到了，这是一件好事，值得庆贺，只要重新回到学习这件事情上

就好了。因为，这是训练专注力最为关键的部分。长此以往，你走神的次数会越来越少，而且发现走神、迅速回到学习状态的能力会越来越强。

所谓专注力，包含两块：一是，一直专注于一件事若干时长的能力；二是，走神之后，重新让自己专注的能力。而且，后者是更为重要的一部分。实际上，你一直保持专注的能力，也是在“**走神 - 重新专注 - 走神 - 重新专注**”的过程中，训练得来。

我们向来都是认为，如果不能一直专注，那么我们就是一个“不专注”的人。现在，我希望你重新定义这件事：

我们是否是一个专注的人，取决于我们能否在走神之时，重新专注。

总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结来了：

只有在“注意状态”下，我们才能做到对知识、概念、事物的透彻理解和学习。提升专注力有三个实用的方法：

1、互动——听课时默默重复老师某句话中的关键词，主动地有选择地记笔记；记忆东西时出声背诵，或者用笔不时地写写划划；看书时寻找“句眼”进行划线。

做事的时候，不要让自己停留于“旁观者”的角色，要去主动进行“互动”，成为一个“参与者”。

2、问题让人专注——学习的时候，你可以向自己提问，比如：这段话可以回答什么问题呢？这个知识点，跟哪块儿知识有联系呢？带着问题去学习，你自然就会变得专注。

3、默念——默念就是自己跟自己不出声地对话，它能够帮助你忘记恐惧和焦虑，把注意力全部集中在眼前的题目上面。“默念”可以让你在一定程度上，做到“超常发挥”。

4、所谓专注力，包含两块：一是，一直专注于一件事若干时长的能力；二是，走神之后，重新让自己专注的能力。而且，后者是更为重要的一部分。实际上，你一直保持专注的能力，也是在“走神 - 重新专注 - 走神 - 重新专注”的过程中，训练得来。

好了，今天的内容就到这里。我是冷冷，祝你今天吃饱，我们下节课再见。

分享给需要的人，Ta订阅后你可得 20 元现金奖励

赞 23 提建议

© 版权归极客邦科技所有，未经许可不得传播售卖。 页面已增加防盗追踪，如有侵权极客邦将依法追究其法律责任。

上一篇 04 | 用科学原理告诉你如何在考场上超常发挥

下一篇 06 | 教你高效复习：巧用学习神器取得好成绩

更多学习推荐

精选留言 (30)

写留言

天然
2021-06-18

互动要记关键词
带着问题去探索
口型默念解焦虑
重新专注更重要

21

谭伟

2021-06-29

我是说我旁边的同事一天到晚都在自己和自己说话，是我肤浅了。

1 2

coder.js

2021-06-23

个人笔记

Treisman 的研究显示，只有在“注意状态”下，我们才能做到对知识、概念、事物的透彻理解 和 学习。...

展开

2

冰雪巧克力

2021-06-18

开会的时候，如果只是被动的听，也是很容易走神的。后来我有时候会自己给自己提问题，比如他们为什么会出现分歧？各自的立场是什么？有什么差别？然后去组织答案，会发现理解的深入了。
这也许就是互动带来的好处吧

作者回复: 是的，就是这个道理

2

BBQ

2021-07-06

每个人都是学霸，只能提高分数线😭

展开

作者回复: 哈哈哈哈哈，无法反驳。没事没事，买我课的人终归是少数～

1

江炜-律师

2021-07-05

专注力，就像射箭。一定要有靶心，问题就是靶心。

展开

作者回复: 这个比喻超棒

1

zgy
2021-06-28

若果我能认真把这个专栏学完，我应该是一个学习高手吗？

展开

2 1

码农Kevin亮
2021-06-27

我平时专注时，总会喜欢自言自语，原来自言自语反过来也可以提升专注力，6666

1

李沉舟
2021-06-18

提升专注力，冥想很有用喔

展开

作者回复: 对的~

1

BigSpinach
2021-07-21

栗子表示，我是谁，我在哪，我为什么总被打？

展开

WF
2021-07-19

提升专注力（互问集走。"互问问题、集中走神"）
1.互动
听课：默念关键字、记录关键字

记东西：朗读、记关键字
看书：选择划线关键字...
展开

洁仔
2021-07-17

找到了我自言自语的原因

展开

信仰年轻
2021-07-11

05｜教你全面提升专注力，学习时不再走神

1、学习时要互动(选择的记笔记+自我发问)
2、答题时默念
3、专注和走神是交替的，要训练重新专注。

2021-07-10

思考互动
问题驱动
默念对话
反复专注

子小策
2021-07-08

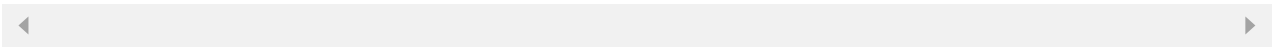
互动、问题、默念

展开

seker
2021-07-05

1.做互动要参与
2.提问题更专注
3.用默念好静心
4.有走神再专注

作者回复: 总结得很棒！



海阔天空

2021-07-03

提升注意力的三个方法：
1、互动：听课时不断重复讲师的要点内容，记忆时要出声读出来，读书时不断寻找句眼；
2、带着问题学习：学习时心里一直惦记着问题，保持一种求知心；
3、默念：有些场景下默念对应的内容，默念会克服恐惧，保持注意力。
另外专注力包含两部分，一是保持专注一件事的时长的能力，二是从走神状态到重新拉...
展开

依韵

2021-07-02

专注力
1. 要用互动，听的时候重复关键字、做主动笔记，避免成为旁观者，要做参与者
2. 问题让人更加专注，带着问题去学习。
3. 默念，主动或者被动调用更多注意力来思考
4. 走神不必自责，继续即可。
展开

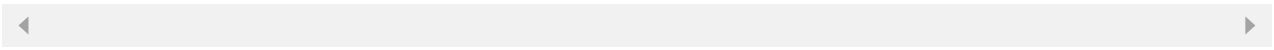
manx00

2021-06-29

个人总结：
专注力是专注于一段时间做一件事的能力
专注力是走神后，迅速重新专注的能力
专注状态能耐让我们对知识、概念、事物更透彻的理解和学习，也能从焦虑中解脱出来获得幸福感...
展开

锋

2021-06-25

抓词眼、提问、默念都是为了让自己在被动接受信息时调动注意力的方法。
最后是冷冷对走神的理解，打破读者对自己注意力不好的自证预言。
冷冷的对学习的理解就是给力👍

作者回复: 哈哈，谢谢你，第一次看到喊我冷冷的，对的，叫我冷冷就好啦，不用喊老师